

STEVEN RAICHLEN

*Griller*  
**LES LÉGUMES**  
*au barbecue*

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Paulette Vanier



# TABLE DES MATIÈRES

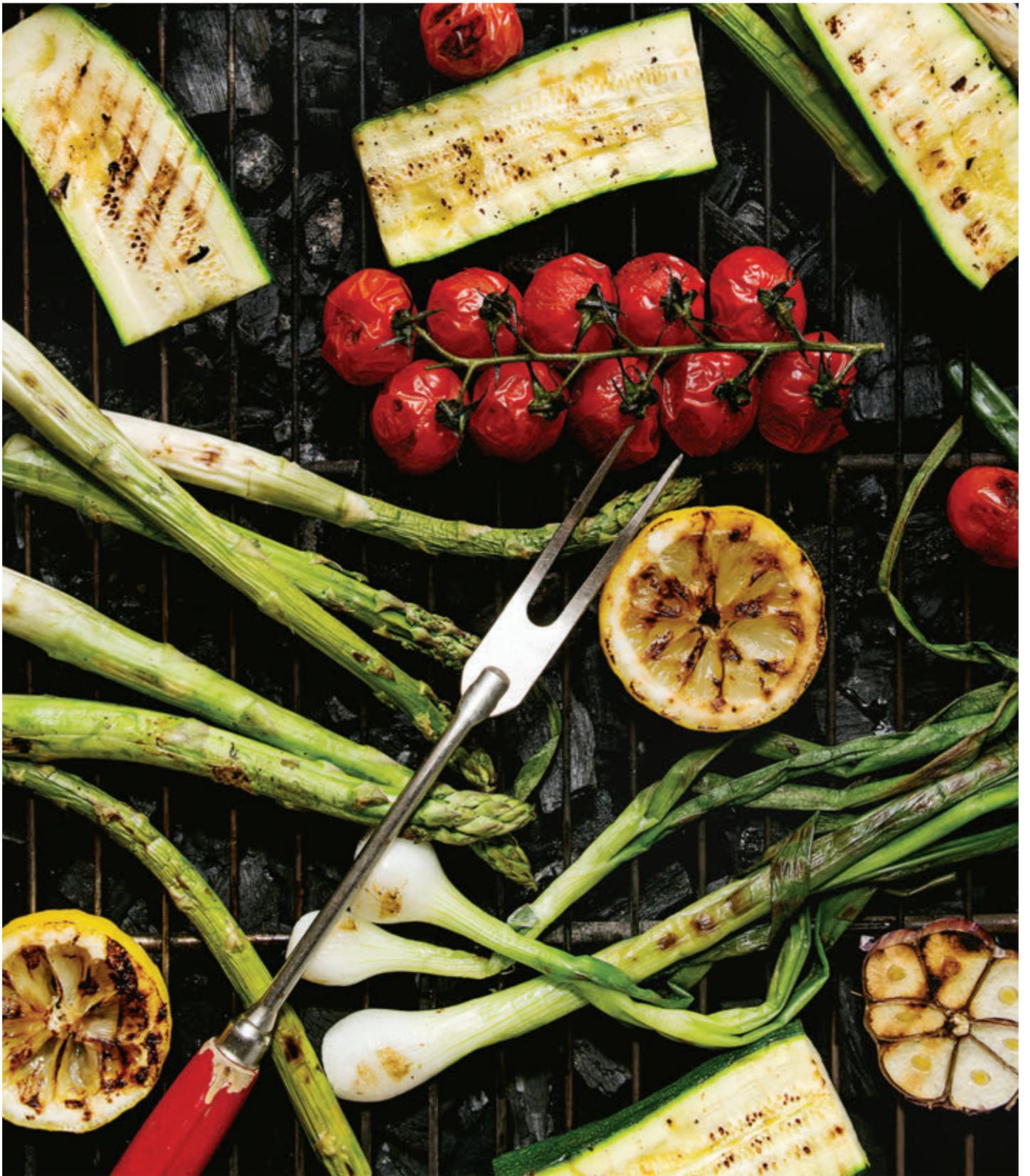
INTRODUCTION .....	9
GRILLER LES LÉGUMES COMME UN PRO EN NEUF ÉTAPES SIMPLES .....	10
HORS-D'ŒUVRE ET ENTRÉES .....	24
TREMPETTES ET CROUSTILLES .....	50
SALADES .....	72
PAINS, PIZZAS, QUESADILLAS ET SANDWICHS .....	100
PETITES ASSIETTES DE LÉGUMES .....	132
PLATS DE RÉSISTANCE .....	168
LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT .....	206
ANNEXES .....	235
SAUCES, CONDIMENTS ET ASSAISONNEMENTS .....	236
ABÉCÉDAIRE DES LÉGUMES .....	253
INDEX .....	265

## CHAPITRE I

# GRILLER LES LÉGUMES COMME UN PRO EN NEUF ÉTAPES SIMPLES

---

**L**a cuisson des végétaux et des produits laitiers au barbecue exige les mêmes habiletés que pour les viandes, le poisson et les fruits de mer, bref que pour n'importe quel aliment. Il s'agit de bien choisir son barbecue, son combustible et ses ustensiles, puis de cuire en maîtrisant les techniques de base de la cuisson au barbecue, en respectant les températures cibles et en vérifiant scrupuleusement le degré de cuisson. Il faut également, bien entendu, respecter les bonnes pratiques de cuisson, d'hygiène et, par-dessus tout, de sécurité. Bref, vous suivez les conseils dont il a été abondamment question dans mes autres livres, notamment *Flammes et braises*, *Pro du fumoir* et *La bible du barbecue*. Voici toutefois un court rappel de ce qu'il faut savoir, l'accent étant ici surtout mis sur les légumes, les œufs et le fromage.



## Première étape

# LE CHOIX DU BARBECUE

La première chose dont on a besoin pour griller des légumes, c'est bien sûr d'un barbecue. De nos jours, le choix est pratiquement illimité : barbecue au gaz, au charbon de bois ou au bois, appareil à granulés, kamado, fumoir, et plus encore !

- Le barbecue au **charbon de bois** (de type kettle) est l'appareil le plus polyvalent de tous, car il permet la cuisson directe et indirecte, le fumage, la cuisson à la broche et celle sur la braise. Combustible : charbon de bois, bien évidemment.



- Le barbecue **au gaz** est pratique, avec son poussoir d'ignition et son bouton de régulation de la température. Cela explique peut-être pourquoi 68 % des familles américaines le choisissent. Optez pour un appareil possédant au moins deux brûleurs, et de préférence trois à six (de sorte que vous puissiez en éteindre un pour la cuisson indirecte). Autres éléments appréciables : rôtissoire (pour la cuisson à la broche) et boîte-fumoir (permettant d'ajouter des copeaux ou morceaux de bois), quoique, à dire vrai, il est difficile d'obtenir une véritable saveur de fumée sur un appareil au



gaz. Pour cuisson directe, indirecte et à la broche. Combustible : gaz.

- Le **brasero de type hibachi** et les autres barbecues sans couvercle chauffent à feu vif, mais ils se limitent à la cuisson directe. Ils sont utiles pour les petits légumes tendres, les satés et autres petites brochettes. Du fait de leur petite taille, ils ne permettent pas la cuisson de gros légumes entiers tels que chou, oignon, chou-fleur et courge d'hiver. Ils sont toutefois agréables à utiliser quand on reçoit : il suffit de les mettre au milieu de la table et de laisser chacun griller ses propres aliments. Combustible : charbon de bois.



- Le **barbecue au bois**, par exemple le KUDU, le barbecue argentin ou celui de style Santa Maria, est l'appareil qui fournit le plus de saveur de fumée (sans compter le plaisir de voir danser les flammes), mais il se limite à la cuisson directe ou sur la braise. Combustible : bois.



- Le **barbecue-rôtissoire** (tel le Kalamazoo Gaucho) excelle dans la cuisson à la broche de gros légumes, comme le chou entier ou les choux de Bruxelles sur tige. Certains modèles sont dotés de grilles permettant également la cuisson directe. Combustibles : charbon de bois, bois ou gaz.



- Le **barbecue/cuiseur kamado** (Big Green Egg, Akorn et Kamado Joe, notamment), en céramique – parfois en métal – et de forme ovoïde, convient à la cuisson directe et indirecte, au fumage et à la cuisson sur braises. Certains modèles sont dotés d'une rôtissoire. Combustibles : charbon de bois, plus rarement gaz.



- Le **barbecue vertical rond** (comme le Pit Barrel Cooker) convient à la cuisson directe et indirecte ainsi qu'au fumage, mais s'avère moins pratique pour la cuisson sur la braise. Combustible : charbon de bois.



- Le **barbecue à granulés** (tels le Green Mountain Grill et le Traeger) convient à la cuisson indirecte et au fumage. Il est généralement moins efficace pour la cuisson directe à haute température, quoique certains modèles, dont le Memphis Wood Fire Grill (qui est doté d'un couvercle amovible et d'une plaque perforée servant de grille), permettent la cuisson directe et la saisie des aliments. **REMARQUE :** sur le barbecue à granulés, on obtient un maximum de fumée à basse température (entre 82 °C et 135 °C/179 °F et 275 °F). Combustible : bois ou, plus précisément, granulés de sciure de bois comprimés.



- Ce qui nous amène aux **fumoirs**, qui fonctionnent au bois (**fumoir décalé**, par exemple le Horizon et le Lang), au charbon de bois (**fumoir à eau**, comme le Napoleon et le Weber Smokey Mountain) et les fumoirs **au gaz** ou **à l'électricité**, tels le Masterbuilt et le Bradley. (On peut également fumer sur un barbecue à charbon de bois muni d'un couvercle, sur



un kamado ou sur un appareil à granulés.) Le fumage se fait généralement à basse température (107 °C à 120 °C/212 °F à 232 °F). Bradley vend un accessoire pour le **fumage à froid** qui permet de fumer des aliments délicats, comme la laitue en feuilles, ou fondant facilement, comme le fromage, sans les chauffer ni les cuire.



## Deuxième étape

# LE CHOIX DU COMBUSTIBLE

Selon le barbecue ou le fumoir que vous choisirez, votre carburant sera du gaz, du charbon de bois ou du bois. C'est ce dernier que je préfère pour griller les aliments, car il produit à la fois chaleur et saveur de fumée.

- **Gaz propane** (conditionné dans des bonbonnes de 9 kg/20 lb) ou **gaz naturel** (acheminé par conduite par votre entreprise de

service public). Je garde toujours une bonbonne de propane en réserve : rien de plus désagréable que de manquer de combustible en cours de cuisson! **REMARQUE** : si vous employez du gaz naturel, assurez-vous que votre appareil est doté des brûleurs conçus à cet effet.



- Le **charbon de bois** se présente sous forme de **briquettes** ou **en vrac**. Les briquettes, qui ressemblent à de petits coussins noirs compacts, sont composées de poussière de charbon, de chutes de bois, de liants, de sable et d'autres additifs qui leur permettent de maintenir une température chaude durant 45 minutes ou plus. La plupart renferment des liants à base de pétrole et du borax, qui se consomment lors de l'allumage, et que les puristes préfèrent tenir à distance de leurs aliments. Royal Oak et Original Natural Charcoal fabriquent des briquettes écologiques qui contiennent des liants naturels à base d'amidon et qui sont exemptes de pétrole. Pour ma part, je me sers de charbon de bois en vrac, strictement composé de bois dur calciné. Au cours des dernières années, on a vu apparaître dans le commerce du charbon de bois de diverses espèces, dont le quebracho d'Amérique du Sud, l'érable du Québec et le prosopis du Sud-Ouest américain. Le mode de combustion varie de l'un à l'autre : ainsi, le prosopis produit le plus de chaleur et émet des étincelles, qu'on trouvera excitantes ou déconcertantes, selon son tempérament ; quant au quebracho,



Briquettes (à gauche) et charbon de bois en vrac (à droite).

il produit beaucoup de chaleur et présente une combustion uniforme, tout comme l'érable, le chêne et le caryer. (**REMARQUE** : les saveurs produites par les divers charbons de bois sont similaires.) Autant que possible, optez pour des morceaux de charbon de bois de taille uniforme et évitez les produits qui viennent dans des sacs dont le fond contient beaucoup de morceaux pulvérisés ou de poussière. Évitez également le soi-disant charbon de bois en vrac dont les angles et les bords sont bien droits ; il s'agit probablement de bois de rebut provenant de l'industrie du parquet ou de l'ameublement.

- **Le bois** devrait être du bois dur provenant de l'aulne ou du prosopis, d'arbres fruitiers – pommier ou cerisier – ou d'arbres à noix, comme le caryer et le pacanier. Optez pour des bûches fendues séchées en plein air ou au four. Profitez-en pour faire des réserves de bois d'allumage et de petites bûches : ils permettent de bien démarrer le feu.



Bûches de bois dur prêtes à brûler.

## Troisième étape

# RÉUNIR USTENSILES ET ACCESSOIRES

Voici les ustensiles et les accessoires que tout amateur de barbecue devrait posséder :

- Une **cheminée d'allumage** pour le barbecue au charbon de bois.



- Une **boîte-fumoir** qui génère de la fumée de bois (employée surtout avec les barbecues au gaz). Il s'agit d'une boîte métallique carrée ou cylindrique, perforée dans le haut ou sur les côtés, ou en fil de fer. Selon le modèle, on la remplit de copeaux, de granulés ou de sciure de bois. Suivre les indications d'allumage du fabricant.

- Une **brosse à long manche et à fils de métal ou un grattoir en bois** pour nettoyer les grilles. Opter pour une brosse dont les fils sont fermement ancrés dans une armature de fil de métal torsadé, ou alors torsadés et plantés dans une structure de type paille de fer, et non insérés directement dans une tête en bois ou en plastique. Cela permet de réduire le risque, rare mais documenté, de retrouver des fils de métal dans ses aliments...



- Une **pince** à long manche et à ressort avec mécanisme de verrouillage pour manipuler les aliments.



- Une **spatule coudée** pour barbecue dotée d'une fine palette pour déplacer les aliments de petite taille, fragiles ou qui ont tendance à adhérer.

- Des **gants en cuir ou en kevlar** pour manipuler les grilles chaudes.



- Des **gants en caoutchouc isothermes** conçus pour manipuler les aliments chauds tels que le chou-fleur cuit à la broche.

- Une **brochette** en métal mince pour vérifier le degré de cuisson (contrairement au poisson, aux fruits de mer et à la viande, il n'est pas nécessaire d'utiliser un thermomètre à lecture instantanée pour la cuisson des légumes).



- Des **cure-dents en bois** pour vérifier le degré de cuisson et piquer ensemble les petits légumes tels qu'asperges, morceaux d'oignon et gousses d'ail.

- Diverses **brochettes en bambou** pour les brochettes de légumes (y compris des brochettes plates qui permettent de garder les légumes en position).



- Des **brochettes plates en métal**, de celles dont on se sert au Moyen-Orient et sur le pourtour de la Méditerranée pour faire griller les légumes. Le métal conduit la chaleur du feu vers l'intérieur du

légume, permettant une cuisson à la fois interne et externe.

- Une vaste gamme de **lèche-frites jetables en aluminium** de 23 × 33 cm (9 × 13 po). On s'en sert pour mariner les aliments, les déplacer de la table au barbecue et vice-versa (on n'a pas à s'inquiéter de la contamination croisée pour la majorité des légumes), cuire sur le barbecue ou le fumoir, mettre sous la grille, etc. On n'en a jamais de trop!



De plus, il vous faudra des ustensiles spécialisés pour la cuisson des légumes au barbecue, dont :

- Une **plaque perforée pour légumes**. Elle ressemble à une plaque de cuisson, mais elle est perforée de trous ou de fentes laissant passer la fumée et les flammes. Elle est utile pour griller de petits légumes, comme les haricots verts ou l'okra, ou des légumes hachés ou tranchés, tels les champignons, les piments et les fleurons de brocoli.



- Un **panier en fil de métal**. Utile pour griller les petits légumes, comme les pois mange-tout et les haricots verts. On le dépose sur la grille pour la cuisson directe. Pour plus de saveur, poser le panier directement sur le charbon de bois chaud ou la braise de bois.



- Un **wok à griller** rond ou carré, à trous ou à fentes, conçu pour sauter/ griller les aliments. Les perforations permettent de laisser passer les flammes et la fumée qui entrent alors en contact avec les légumes.



- Une **plancha**. Indispensable, cette plaque de fonte épaisse pour la cuisson des légumes au barbecue! Excellente pour griller des tranches de courge et d'aubergine, de même que les petits légumes comme l'okra. Elle permet également de griller du pain et de frire des œufs pour le petit-déjeuner, ou de préparer des sandwichs grillés. Il vous faudra



également un grattoir en métal, de type grattoir à peinture ou à mastic bien propre, pour nettoyer la plancha.

- Un **thermomètre à friture** pour les légumes qu'on fait frire avant de les fumer ou de les griller (même si on s'en sert peu, il peut être très utile).

## Quatrième étape MAÎTRISER LES TECHNIQUES DE BASE DE LA CUISSON AU BARBECUE ET DU FUMAGE

Il existe cinq techniques de base pour la cuisson au barbecue et le fumage (six, si on considère le fumage-rôtissage séparément), plus diverses techniques spécialisées (voir page 18). Quand vous les maîtriserez, vous pourrez faire griller n'importe quoi poussant au jardin ou au champ, ou provenant d'une ferme laitière, et quoi d'autre encore!

**Cuisson directe.** C'est la technique à laquelle ont recours la plupart des gens de la planète barbecue quand ils allument leur appareil. Il s'agit de cuire les aliments à cuisson rapide au-dessus des flammes. Cette cuisson, qui se fait généralement à feu vif, convient tout particulièrement aux légumes riches en eau, par exemple l'asperge et la courgette, à ceux qui sont tendres, comme l'aubergine et les champignons, à ceux qui sont petits, tels l'okra et les pois des neiges et mange-tout, ainsi qu'au tofu, au pain et au fromage. On peut également utiliser la cuisson directe pour les légumes denses, par exemple l'artichaut et la patate douce, en veillant toutefois à régler le feu à intensité moyenne.

**Cuisson indirecte.** Avec ce mode de cuisson, on cuit les gros légumes ou les légumes denses à proximité, mais pas directement au-dessus

**ASTUCES :** Pour ce mode de cuisson, travaillez sur trois zones de cuisson: la première, à feu vif, se situe à l'arrière (ou sur un côté) et permet de saisir les aliments, la seconde, à feu moyen, se situe au milieu et permet de cuire les aliments, et la troisième, à l'abri des flammes et sécuritaire, se situe devant (ou sur le côté opposé à la première zone) et permet de réchauffer les aliments et d'éteindre la graisse enflammée. Servez-vous d'une spatule pour ratisser les braises.



Préparez trois zones de cuisson.

des flammes. Sur un barbecue au charbon de bois, ratissez le charbon de bois et empilez-le en deux monticules sur les deux côtés opposés du barbecue et faites cuire les aliments au centre. Sur un barbecue à deux brûleurs au gaz, allumez un brûleur et faites cuire les aliments de l'autre côté du barbecue. Sur un barbecue à trois brûleurs ou plus, allumez les brûleurs des extrémités ou de devant et de derrière, et faites cuire les aliments au centre. **REMARQUE :** la cuisson indirecte se fait toujours à couvert.

**Fumage-rôtissage.** Cette variante de la cuisson indirecte est souvent employée dans l'univers Raichlen en général, et en particulier dans ce livre! Pour fumer-rôtir sur

## QUANTITÉ DE BOIS REQUISE POUR FUMER LES ALIMENTS

**D**ans la cuisson indirecte ou le fumage-rôtissage, on se sert de morceaux ou de copeaux de bois dur pour produire de la fumée. La quantité nécessaire dépend du barbecue ou du fumoir et, bien sûr, de la taille des morceaux de bois. Pour un barbecue de type kettle ordinaire, j'utilise un gros morceau, deux morceaux moyens ou trois ou quatre petits morceaux. Inutile de les faire tremper. Ou encore, employez de 250 à 375 ml (1 à 1 ½ tasse) de copeaux de bois que vous ferez tremper 30 minutes dans de l'eau froide et que vous égoutterez bien avant de les ajouter aux braises (cela permet de ralentir la combustion). Pour un fumage rapide (par exemple, le fromage fumé et le faux bacon de shiitakes, page 34), employez 375 ml (1 ½ tasse) de copeaux de bois que vous ne ferez pas tremper, étant donné qu'il s'agit alors de produire rapidement une fumée dense.

Pour rehausser le feu d'un barbecue au gaz, déposez un gros morceau de bois, deux morceaux moyens ou trois ou quatre petits morceaux sous la grille d'un ou des brûleurs. Chauffez jusqu'à ce qu'apparaisse de la fumée, puis faites cuire vos aliments. Ou encore, préparez quelques sachets de fumage en papier d'aluminium et placez-les sous la grille, directement sur les brûleurs : enveloppez des copeaux de bois préalablement trempés et égouttés dans du papier d'aluminium épais en donnant au paquet la forme d'un coussin plat et en repliant les bords pour le fermer hermétiquement, et percez des trous sur le dessus à l'aide d'une brochette de bambou afin de permettre à la fumée de s'en échapper. Déposez le sachet sous la grille, sur un brûleur. Faites chauffer le barbecue à feu vif jusqu'à ce que de la fumée s'en échappe, puis baissez le feu en le réglant à la température désirée.

## COMMENT FABRIQUER UN SACHET DE FUMAGE



1. Déposez une poignée de copeaux de bois au milieu d'une feuille de papier d'aluminium épais.



2. Ramenez deux côtés du papier d'aluminium vers le haut et repliez les bords.



3. Repliez les bords des deux autres côtés.



4. Pratiquez des trous à la surface du sachet avec un instrument pointu afin de permettre à la fumée de s'échapper.



Cuisson indirecte.

**ASTUCE :** La cuisson indirecte se fait souvent en plaçant les aliments dans une lèchefrite en aluminium, munie ou pas d'une grille. Voir cuisson à la poêle en lèchefrite, page 19.

un barbecue au charbon de bois, réglez l'appareil pour la cuisson indirecte (voir ci-dessus) et ajoutez des morceaux ou des copeaux de bois sur la braise. S'il s'agit d'un barbecue au gaz, déposez le bois dans la boîte-fumoir (si votre appareil en possède une) ou sous la grille, directement sur les brûleurs. Ou encore, utilisez une boîte-fumoir auxiliaire ou un sachet de fumage (voir l'encadré ci-contre, dans lequel vous trouverez également des informations sur les quantités de bois nécessaires pour le fumage-rôtissage).

**Fumage.** Si vous réglez la température à environ 125 °C (250 °F) et que vous faites sortir la fumée, vous pratiquerez une méthode très répandue dans ce qu'il est convenu d'appeler la *Barbecue Belt* des États-Unis et qui comprend sept États du sud du pays (où l'on ne parle pas de fumage, mais plutôt de cuisson au barbecue). Indispensable pour la cuisson de la poitrine de bœuf à la mode du Texas et les côtes de bœuf à la mode de Kansas City, le fumage convient également aux

**ASTUCE :** Pour le fumage d'aliments susceptibles de flétrir ou de fondre (laitue et fromage respectivement), déposez-les sur une grille posée sur une casserole remplie de glaçons. Ou encore, employez un générateur de fumée tel que l'A-Maze-N Smoker Maze ou le PolyScience Smoking Gun. Pour un fumage à froid encore plus efficace, investissez dans un fumoir à froid, par exemple le Little Chief, ou dans un accessoire de fumage à froid pour votre fumoir Bradley ou Masterbuilt. Divers fabricants de barbecues à granulés, tels que Traeger et Louisiana Grills, offrent également des accessoires de fumage à froid.

légumes riches en eau, comme la tomate et l'oignon. On y a également recours pour la cuisson des haricots blancs à la sauce tomate et des légumes denses tels que le rutabaga et la betterave. Pour fumer sur un barbecue au charbon de bois de type kettle, employez la moitié ou le tiers du combustible que vous utiliseriez normalement (une cheminée pleine produirait une chaleur trop intense pour le fumage). Autrement, optez plutôt pour un fumoir (voir page 13).

**Cuisson à la broche.** Il y a quelques années, alors que je voyageais au Brésil, j'ai observé une singulière méthode de griller les oignons : sur une broche déposée sur une rôtissoire au charbon de bois (le même restaurant servait de l'ananas cuit à la broche comme dessert). Rappel efficace du fait que, même si la plupart d'entre nous ne rôtissent pas les fruits et les légumes, la rôtissoire peut s'avérer très efficace pour leur cuisson ! Reportez-vous à cet effet à la recette des choux de Bruxelles rôtis, huile au curcuma et aux feuilles de cari (voir page 174).



Cuisson à la broche d'un chou-fleur sur barbecue au charbon de bois.

**Cuisson sur la braise.** C'est la plus ancienne méthode de cuisson au barbecue et l'une de mes préférées pour les légumes. Il n'y a rien comme le contact direct avec la braise chaude pour caraméliser les sucres de l'oignon et du poivron, par exemple, et leur conférer une fabuleuse saveur de fumée qu'on ne peut obtenir autrement. Les Siciliens font griller les artichauts sur la braise (voir page 210) et les Moyen-Orientaux, les aubergines. Pour cuire à la braise, laissez le charbon de bois ou le bois se transformer en braises rougeoyantes. Éventez-les à l'aide d'un journal replié afin d'en déloger les cendres, le cas échéant, puis déposez-y les légumes. (En règle générale, le processus est assez

### ASTUCES

- Pour faire griller sur la braise des haricots verts, des pois des neiges et mange-tout et d'autres petits légumes, mettez-les dans un panier à griller que vous déposerez directement sur la braise.
- On ne peut pas faire de cuisson sur la braise avec un barbecue au gaz, mais on peut en reproduire plus ou moins les effets en le chauffant à la plus haute température, puis en cuisant directement les légumes sur les flammes jusqu'à ce que la peau noircisse. On peut faire la même chose sur une plancha très chaude.

rapide pour qu'on n'ait pas à recharger le feu, mais, si ce n'est pas le cas, allumez du charbon de bois dans la cheminée de démarrage ou déposez-en sur la braise et attendez qu'il s'enflamme.)

## Cinquième étape

# MAÎTRISER LES TECHNIQUES SPÉCIALISÉES DE CUISSON AU BARBECUE ET DE FUMAGE

Une fois maîtrisées les techniques de base de la cuisson au barbecue (voir page 15), vous pourrez ajouter des techniques spécialisées à votre répertoire. Celles qui suivent sont particulièrement efficaces pour la cuisson des légumes.

**Cuisson sur planche de bois.** Vous connaissez bien la cuisson du saumon sur planche de cèdre. Mais saviez-vous que cette méthode convient également au fromage, à la tomate et à l'aubergine (voir l'aubergine au parmesan sur planche de cèdre, page 184)? Elle confère aux aliments une subtile saveur de fumée et, dans le cas du fromage, l'empêche de fondre et de couler, sous la grille, par exemple. Le cèdre est le bois le plus souvent utilisé, mais tout bois dur non traité fera l'affaire. L'épaisseur de la planche devrait être de 0,5 à 1 cm (¼ à ½ po).



Carbonisation d'une planche à griller.

**Cuisson à la plancha.** La plancha (une plaque épaisse en métal) est l'un de mes ustensiles de cuisson au barbecue préférés, notamment pour cuire les aliments fins tels que l'oignon vert ou l'asperge, les aliments inflammables comme les morceaux de courge ou les tranches d'oignon enveloppés de

### ASTUCES

- Préparez la plancha comme vous le feriez pour une poêle en fonte : frottez-la avec du gros sel et de l'huile végétale, puis huilez-la et chauffez-la sur le barbecue selon la méthode de la cuisson indirecte ou dans un four réglé à 180 °C (350 °F) de 1 à 2 heures.
- Pour vérifier si la plancha est assez chaude, aspergez-la de quelques gouttes d'eau. Elle est prête quand l'eau s'évapore au bout d'une ou deux secondes. Après la cuisson, grattez-la avec une spatule en métal propre alors qu'elle est encore chaude et huilez-la de nouveau. (REMARQUE : pour ma part, autant que possible, j'évite de laver une plancha avec du savon.) Plus vous l'utiliserez, meilleure elle sera.

bacon (ou pratiquement n'importe quoi enveloppé de bacon) et, bien sûr, les aliments qu'on ne fait généralement pas griller, par exemple l'œuf ou les sandwichs. Je préfère la plancha en fonte qui, une fois bien préparée, présente une surface antiadhésive. On peut, bien sûr, s'en servir sur la

cuisinière, mais ce que j'aime avec le barbecue, c'est qu'on peut imprégner les aliments d'une saveur de fumée en ajoutant des morceaux ou des copeaux de bois sur les flammes. Il suffit de garder le couvercle fermé quelques minutes après avoir ajouté le bois afin de retenir la fumée. (À défaut de plancha, utilisez une grosse poêle en fonte.)

**Cuisson sur plaque de sel.** Devenu populaire il y a quelques années, ce mode de cuisson a plus à offrir que de simplement être à la mode ! La plaque de sel chauffe les aliments délicats en douceur et de façon uniforme, tandis que le sel confère une saveur subtile aux légumes, comme la courge d'hiver, qu'on cuit côté chair dessous pour qu'elle absorbe un peu de saveur salée, et même aux desserts (fabuleux, l'ananas frais cuit sur plaque de sel!).

**Cuisson à la vapeur.** Cette méthode est utile pour la cuisson

### ASTUCES

- Il est important de chauffer la plaque de sel graduellement et d'éviter de la mettre directement au-dessus des flammes (réglez le barbecue pour une cuisson indirecte à feu moyen ou moyen-vif). En outre, ne l'employez pas quand il fait froid (si vous pouvez voir l'air que vous expirez, c'est qu'il fait trop froid), au risque qu'elle fende ou explose au contact de la chaleur.
- On peut employer la plaque plusieurs fois. Il suffit de la gratter au couteau à mastic ou au grattoir en métal quand elle est encore chaude, puis de la laisser refroidir à température ambiante. Conservez-la ensuite dans un sachet de plastique fermé hermétiquement afin d'éviter que le sel ne se dissolve au contact de l'humidité de l'air. Évitez aussi de la laver, au risque que le sel fonde.